

Vitalität neu entdecken!

Messung der Herzratenvariabilität

1. Messung: 30.04.2022 14:01
2. Messung: 30.04.2022 14:19

NILAS MV Alexander W. Stark
Medizinprodukteberater & HRV-Coaching
alexander.stark@nilas-mv.com +49 172 5315109

Ihr persönlicher Statusreport

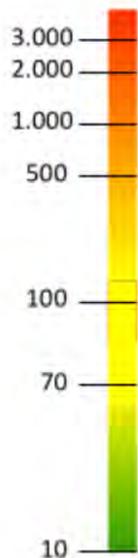


**In 18 Minuten Stressreduktion,
Energiereserven verdreifachen,
Gesamtvitalität verdoppeln und
biologisch 14 Jahre jünger.**

Ihre Stressauswertung (Stress-Index)

Mit dem Stress-Index lassen sich Verschiebungen des vegetativen Nervensystems (VNS) beurteilen. Werte von 30 – 150 Punkten spiegeln ein gutes Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus wider. Ab 500 Punkten kommt es zu Einschränkungen der Anpassungsfähigkeit.

Bei einem wiederkehrenden überhöhten Stress-Index ist eine umfassende und tief-greifende diagnostische Abklärung notwendig.

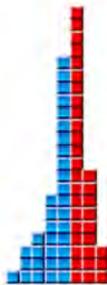


Funktionaler Zustand des Organismus	Messung 1	Messung 2
Bruch der Anpassungsmechanismen		
Erschöpfung des Immunsystems		
Erschöpfung der Regulationssysteme		
Starke Reduktion der Körperabwehr		
Starke Überanstrengung der Regulationssysteme Reduktion des Immunsystems	179	
Überanstrengung der Regulationssysteme		135
Überhöhtes Belastungsniveau		
Starke Anspannung der Regulationssysteme		
Leichte Anspannung der Regulationssysteme		
Noch gutes vegetatives Gleichgewicht		
Normaler Gesundheitszustand		
Hoher Vitalstatus		

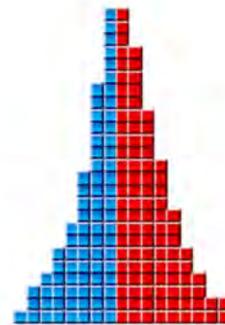
Energiereserven

Die Energie für unsere täglichen Aktivitäten gewinnen wir aus unseren Zellen. Die Anzahl und die Funktionsweise der sogenannten "Mitochondrien" (die Kraftwerke jeder Zelle) entscheiden zum Beispiel darüber, wieviel Sauerstoff wir in unserem Körper verwerten können. Deshalb spielen Bewegung und Ernährung im Zusammenhang mit unserer Belastbarkeit eine zentrale Rolle. Die Zellen reagieren sehr sensibel auf überhöhte Stressbelastungen durch Mikronährstoffmangel und mangelnde Sauerstoffzufuhr — in der Fachwelt spricht man von oxidativem/nitrosativem Stress. Die Referenzwerte sollten zwischen 150 und 600 liegen und aufbauende sowie abbauende Prozesse sollten in einer annähernden Balance sein.

Vorher



Nachher



Ihre Werte:

Gesamt-Energiereserven

1. Messung: 67

Gesamt-Energiereserven

2. Messung: 182

1. Messung:	
Aufbauprozesse	Abbauprozesse
33	34

2. Messung:	
Aufbauprozesse	Abbauprozesse
78	104

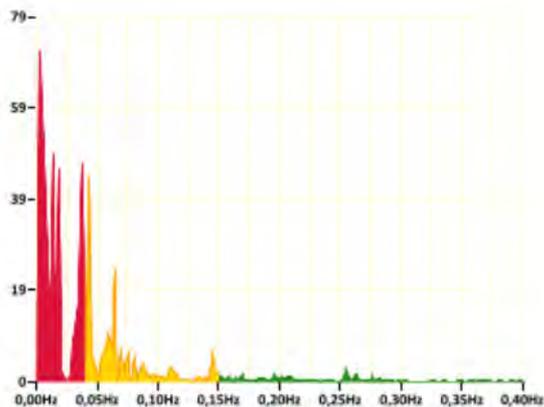
Zu Ihren Messergebnissen:

Der Total Power-Wert (TP)

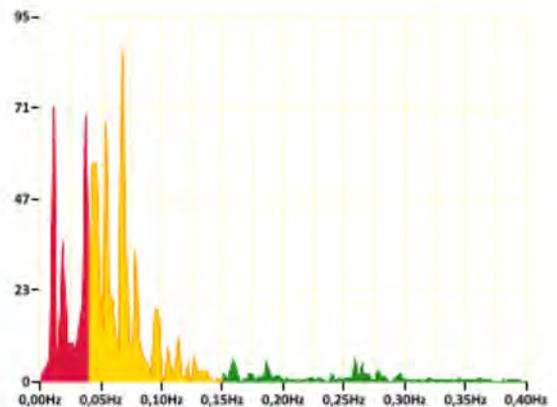
Total Power ist die Summe aller HRV-Werte und ist somit der Indikator für den Gesamtvitalitätsstatus. Die Total Power ist das Leistungspotential, das Ihnen zur Verfügung steht und zeigt die verfügbare Kraft und die Gesamtleistung Ihres Regulationssystems.

Niedrige Werte weisen auf eine Einschränkung der Variabilität hin. Zu hohe Werte über einen längeren Zeitraum weisen ebenfalls auf eine eingeschränkte HRV hin. Im Idealfall sollten die Werte zwischen 2.385 und 4.545 liegen.

Vorher



Nachher



Ihre Werte:

Total power (Gesamtvariabilität Ihrer Herzrate)	1. Messung:	628
Total power (Gesamtvariabilität Ihrer Herzrate)	2. Messung:	1176

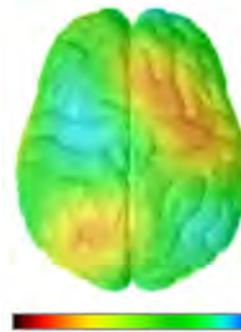
Psycho-emotionaler Index

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass es einen Zusammenhang zwischen der Herzratenvariabilität und Gehirnfrequenzen gibt.

Vorher



Nachher



1. Messung:
28

Ihre Werte:
Psycho-emotionaler Index

2. Messung:
64



83 % — 100 %
Zustand des maximalen
Gleichgewichts



66 % — 83 %
Stabiler Zustand



50 % — 66 %
Ausgeglichener Zustand



33 % — 50 %
Angesammelte Müdigkeit



17 % — 33 %
Nervöse Überanspannung



0 % — 17 %
Hohes Stressniveau

Das biologische Alter

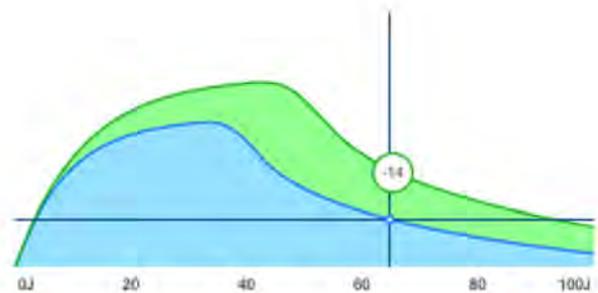
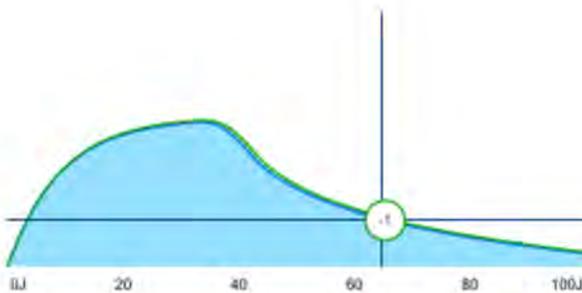
Jeder Mensch kann biologisch jünger sein, als er kalendarisch alt ist. Unser tatsächliches biologisches Alter ist abhängig von unseren Genen und unserer Lebensführung. Mit einer HRV-Messung kann berechnet werden, wie gut die Konstitution ist und wie sich der Lebensstil auf das Alter auswirkt.

Ist das biologische Alter höher als das tatsächliche, dann hat man schlechtere HRV Werte als für das Alter üblich.

Vorher

Nachher

Kalendarisches Alter 64



1. Messung:
63

Ihre Werte:
Biologisches Alter

2. Messung:
50

Wichtiger Hinweis: Die Informationen in diesem Report sollen dazu beitragen, das Verständnis über die eigene Vitalität zu verbessern. Sie ersetzen keine medizinische Fachberatung. Eine korrekte Analyse und Interpretation individueller Daten/Faktoren kann ausschließlich durch Ihren Therapeuten/Berater gewährleistet werden.

Vitalität steigern in wenigen Minuten!

Die HRV-Messung mit dem NILAS MV Gerät ist medizinisch anerkannt.

HRV steht für Herzfrequenzvariabilität und beschreibt zunächst die physiologische Fähigkeit des Herzens, den Herzschlag fortlaufend belastungsabhängig variieren zu können. Je variabler ein Herz innerhalb eines bestimmten Normbereichs schlagen kann, desto leistungsfähiger und resilienter ist der Organismus. Damit ist die HRV ein Globalindikator zur Bestimmung des individuellen Gesundheitsstatus.

Die HRV-Messung wurde erst ohne und dann mit vita chip® auf dem Handy von einem österreichischen Arzt durchgeführt.

Die Messungen zeigen deutlich, dass sich der Stresslevel in wenigen Minuten verringert und die Energiereserven und der Total Power-Wert sich deutlich verbessert haben. Das biologische Alter wurde von 63 auf 50 Jahre gesenkt.